

WELLNESS MINUTE

octubre 2019

CÁNCER DE
MAMA:
COMPRENDER
LOS RIESGOS

CONSEJOS
PARA HACER
EJERCICIO
EN OTOÑO

ENSALADA
DE COSECHA
DE OTOÑO

CÁNCER DE MAMA: COMPRENDER LOS RIESGOS

¡Octubre es el mes de la sensibilización sobre el cáncer de mama! Como 1 de cada 8 mujeres lo desarrollarán, es esencial centrarse en la prevención.

Hay ciertos factores de riesgo asociados que no puedes cambiar como el envejecimiento, los genes, el historial familiar, la raza/etnia y otros. Veamos más de cerca los que sí puedes cambiar.

BEBER ALCOHOL: Las mujeres que se toman 2-3 bebidas al día tiene un 20% más de riesgo en comparación con las mujeres que no beben alcohol. La Sociedad Americana Contra el Cáncer recomienda que las mujeres limiten su consumo de alcohol a 1 bebida al día.

SOBREPESO U OBESIDAD: El riesgo puede ser mayor para las mujeres que tienen sobrepeso en la edad adulta, para aquellas que almacenan grasa en el abdomen en lugar de en las caderas/muslos, y para las mujeres obesas o con sobrepeso que están en la postmenopausia. Sin embargo, tener sobrepeso antes de la menopausia sigue siendo un factor de riesgo para un cierto tipo de cáncer de mama triple negativo.

INACTIVIDAD: Mantenerse físicamente activo reduce el riesgo. La Sociedad Americana Contra el Cáncer recomienda que las mujeres hagan 150 minutos a la semana de actividad moderada o 75 minutos a la semana de ejercicio intenso.

NO TENER HIJOS: Las mujeres que no han tenido hijos o que han tenido su primer hijo después de los 30, tienen un riesgo ligeramente mayor de desarrollar cáncer de mama. La excepción a esto es el cáncer de mama triple negativo, en el que el embarazo aumenta el riesgo.

NO AMAMANTAR: Como la lactancia materna reduce el número de ciclos menstruales a lo largo de la vida, el amamantamiento puede reducir el riesgo de cáncer de mama, especialmente si se hace durante un año y medio o más (lo cual puede con uno o varios hijos).



MEDICAMENTOS HORMONALES: La píldora anticonceptiva, la inyección anticonceptiva (Depo-Provera) así como los DIUs, los parches y los anillos vaginales que contienen hormonas también pueden aumentar el riesgo de cáncer de mama. Usa terapia hormonal sustitutiva para aliviar los síntomas de la menopausia también se ha visto que aumenta el riesgo. La decisión de usar anticonceptivos hormonales o terapia hormonal sustitutiva debe ser discutida con tu médico para valorar los riesgos y los beneficios.

IMPLANTES DE PECHO: Se ha asociado un tipo específico de cáncer de mama con el uso de implantes.

Claramente, algunos de los factores de riesgo están relacionados con los hábitos cotidianos, como la dieta y el ejercicio, mientras que otros implican decisiones más complejas. Es importante conocer los datos para tomar decisiones informadas, ya sean sobre el estilo de vida o sobre las decisiones de salud reproductiva.

Fuente:

<https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/risk-and-prevention/lifestyle-related-breast-cancer-risk-factors.html>

Consejos para hacer ejercicio en otoño

A medida que empieza a hacer más frío y los días se vuelven más cortos, puedes sentir la tentación de saltarte tus entrenamientos. En lugar de salirte del camino, considera el cambio de estación como una oportunidad para cambiar tu rutina. Aquí tienes algunos consejos para variar tu ejercicio de manera que se adapte mejor a la temporada otoñal.

HAZ EJERCICIO MÁS TEMPRANO. Como anochece más pronto, puedes sentir la tentación de irte a casa directamente en lugar de pasarte por el gimnasio después del trabajo. Adoptar una rutina de ejercicio matutina es una gran idea y así te lo quitas de en medio para el resto del día, lo cual es genial y te permite relajarte más tarde.

HAZ EJERCICIO EN CASA. Si te resulta difícil ir al gimnasio antes o después del trabajo, considera hacer ejercicio en casa. Hay muchos DVDs y vídeos online geniales que ofrecen estupendas rutinas. Puede que no sea tan energizante como entrenar con otras personas y que no tengas el mismo equipo que en el gimnasio, pero es cómodo y es mejor que no hacer ejercicio.

VE DE EXCURSIÓN EL FIN DE SEMANA. El otoño es un gran momento para salir al aire libre, ya que el clima es más fresco pero no hace tampoco mucho frío (dependiendo de dónde vivas). El hermoso follaje y estar en la naturaleza es un incentivo añadido.

VÍSTETE DE FORMA ADECUADA. Asegúrate de vestirte por capas para mantenerte caliente cuando empiece a hacer frío, especialmente si sales a caminar o correr al aire libre.

Fuente:

<https://www.livestrong.com/article/98340-10-tips-fall-fitness/?slide=11>



Ensalada de cosecha de otoño

Esta copiosa y deliciosa ensalada incluye gran cantidad de verduras y frutas ricas en antioxidantes que reducen el riesgo de cáncer. Para 4 personas.

Ingredientes:

Ingredientes de la ensalada:

- 1 lb. de calabaza cortada en dados
- ½ lb. de coles de Bruselas, cortadas por la mitad
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, dividida
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de romero fresco picado
- 6 oz. de kale precortado en bolsa
- 4 dientes de ajo enteros, pelados
- 1 lata de garbanzos, enjuagados
- 8 oz. de espinaca fresca en bolsa
- 2 oz. de queso de cabra tierno
- ¼ de taza de semillas de granada
- 1 aguacate pequeño maduro, cortado en rodajas finas
- 4 rodajas de limón

Ingredientes del aliño:

- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de jarabe de arce
- Una pizca de sal y pimienta

Preparación:

Precalienta el horno a 400 grados Fahrenheit.

Echa la mitad del aceite de oliva por encima de la calabaza y las coles de Bruselas. Adereza con sal y pimienta y reparte uniformemente en una bandeja para hornear. Hornea durante 30 minutos.

Mientras las verduras se cocinan, prepara el aderezo y haz la vinagreta mezclando todos los ingredientes.

Aliña el kale, el ajo y los garbanzos con el aceite de oliva restante.

Una vez que las verduras se hayan asado durante 30 minutos, sácalas del horno y remueve bien.

Añade los garbanzos y el kale y vuelve a meter en el horno durante otros 20 minutos o hasta que los garbanzos estén ligeramente tostados y el kale esté crujiente.

Divide la espinaca en 4 cuencos y mezcla cada uno con una cucharada de aliño.

Cubre con las verduras asadas, el queso de cabra espolvoreado, las semillas de granada y el aguacate en rodajas. Adorna con una rodaja de limón.

**Wellness-Connect
powered by Allura Health**

4445 Eastgate Mall #200
San Diego, California 92121
www.Wellness-Connect.net
support@Wellness-Connect.net
(877) 931-8005

6 ALIMENTOS PARA PREVENIR EL CÁNCER

¡La comida es medicina! Aquí tienes 6 alimentos con propiedades anticáncer naturales para incluirlos en tu dieta.

El ajo contiene compuestos azufrados que pueden ayudar a reparar el ADN y a matar las células cancerígenas.

El brócoli y otras **verduras crucíferas como la coliflor, el repollo y el kale** producen enzimas protectoras que son desintoxicantes.

Los tomates, cuando se cocinan o se procesan en salsa, contienen licopeno, un antioxidante que ha demostrado reducir el riesgo de cáncer de próstata y que también puede ser protector contra el cáncer de mama de pulmón.

Las fresas y otras bayas están repletas de antioxidantes como la vitamina C y otros fitoquímicos protectores.

Las zanahorias tienen un alto contenido en betacaroteno que puede proteger a las células contra el daño causado por las toxinas.

La espinaca y otras verduras de hoja verde contienen carotenoides que ayuda a prevenir el daño de los radicales libres. También son ricas en fibra y folato que son protectores.

